

LES ATELIERS DU PRIF

Tous les ateliers de prévention du PRIF sont gratuits et se déroulent exclusivement à l'espace Pass'âge.

ATELIERS	DATE	HORAIRES	NOMBRE DE SEANCES	NOMBRE DE PLACES	STATUT	DESCRIPTIF	
Atelier E-sport	Mardi 3 sept et les mercredis du 4 au 25/09	10-12h	5	10	Inscription ouverte	Cet atelier sera un bon complément à celui que nous proposons déjà afin de permettre de se perfectionner avec le matériel, faire le point sur vos connaissances du E-sport mais aussi sur l'importance de l'activité physique et découvrir différents types de jeux (sport, mémoire, ...).	N O U V E A U T É
Activité Physique Adaptée et nutrition	Les lundis du 09/09 au 2 /12	Au choix : de 9h30 à 10h30 ou de 10h30 à 11h30.	10	12	Inscription ouverte	Les 8 premières séances seront consacrées à l'activité physique adaptée (APA), suivies de 2 séances de nutrition.	N O U V E A U T É
Atelier "Équilibre en mouvement"	Les mardis du 08/10 au 28/01/25	10-11h	12	12	Inscription ouverte	Des exercices ludiques et des conseils personnalisés pour améliorer son équilibre, renforcer sa musculature et adopter les bons gestes au quotidien.	
Vivre Pleinement, Marcher Sereinement (VPMS) Delta7	Les mercredis: 16 octobre ; 6, 13 et 20 novembre	14H-16H	4	12	Inscription ouverte	<p>Une conférence sur les bienfaits de l'activité physique pratique, bienfaits, ...) et les techniques de marche en sécurité + sensibilisation à la prévention des chutes.</p> <p>Une séance de préparation à la marche et prévention des chutes (exercices de renforcement musculaire, équilibre, ...)</p> <p>- Une séance de randonnée connectée.</p> <p>- Enfin, une dernière séance bilan et révisions/rappel avec pour objectif la continuité de la pratique d'exercices au quotidien</p>	N O U V E A U T É
Cybersécurité (sécurité sur internet) DELTA7	Les mercredis du 27 Novembre au 18 Décembre 2024	14H-16H	4	12	Inscription ouverte	<p>Une conférence sur les risques liés à J11 d'internet, du smartphone et sur les démarches en lignes</p> <p>- 2 séances de mise en pratique autour d'un jeu de société spécialement conçu sur cette thématique (séances axées sur : les fraudes par mail + les fraudes sur smartphone)</p> <p>- Une séance de questions/réponses et de mise en action des bonnes pratiques apprises.</p>	N O U V E A U T É